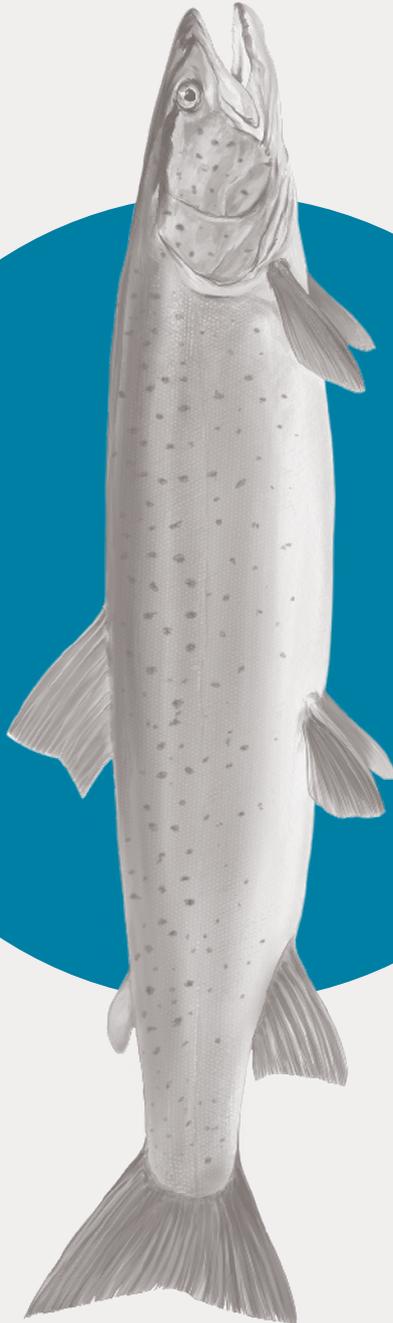


# HUCHEN

~~~~~  
Der Huchen ist der größte Lachsartige der Welt und kommt in Europa nur im Donaueinzugsgebiet vor. Auch heute noch erreichen Huchen in Deutschland Längen von über 140 cm und 30 kg. Der Huchen hat einen lang gestreckten, im Querschnitt fast runden Körper. Auf dem rotbraunen Rücken befinden sich zahlreiche dunkle Flecken in der Form eines X oder eines Halbmondes.



Aufgrund der Gewässerverbauungen sind die Huchenbestände heute stark gefährdet und auf Besatz durch die Fischerei angewiesen. Deshalb gelangen in aller Regel nur Huchen aus der Fischzucht auf den Markt. Das Fleisch des Huchens ist grätenarm und bei Kennern sehr beliebt.

# HUCHENFILET MIT SAFRAN- SAHNE-SOSSE

## HAUPTGERICHT

Für 4 Portionen

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

600–800 g Huchenfilet  
(oder Filet von Waller, Zander,  
Seezunge)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Mehl

3 EL Butterschmalz

### Weißwein-Sahne-Soße

200 ml trockener Weißwein

5 EL trockener Wermut

¼ l Fischfond oder  
Gemüsebrühe

150 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Die Safranfäden zwischen den Fingern leicht zerreiben und zum Einweichen mit 2 EL warmen Wasser in einer Tasse verrühren.

Für die Weißwein-Sahne-Soße einen Topf mit Wein, Wermut und Fond oder Brühe bei starker Hitze zum Kochen bringen und ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen. Von der Sahne 5 EL beiseite stellen. Übrige Sahne in den Topf gießen, dabei den eingeweichten Safran mit der Sahne in den Topf geben. Alles aufkochen und weitere 5 Minuten einkochen lassen. Restliche Sahne steif schlagen. Die kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach mit dem Schneebesen kräftig unter die Wein-Sahne-Mischung schlagen, bis die Soße sämig wird. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Huchenfilet kurz kalt abrausen, trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten herauszupfen. Das Filet in vier gleich große Stücke teilen. Die Stücke rundum salzen und pfeffern.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Fischfilet darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite je nach Dicke in etwa 3 Minuten goldbraun braten. Huchenfilet mit der Safran-Sahne-Soße anrichten. Dazu passen kleine Pellkartoffeln und grüne Erbsen.



# HECHT

Der Hecht ist ein wunderbares Beispiel für die Anpassung von Gestalt und Lebensweise. Er ist auch im Volksmund der klassische Raubfisch, lauert in geschützter Deckung im flach verkrauteten Uferbereich und schießt dann pfeilschnell auf seine Beute zu. Er hat eine torpedoförmige Gestalt, große Augen und ein riesiges entschnabelartiges Maul mit spitzen, nach hinten gerichteten Fangzähnen.



Der kräftige Schwanz erlaubt ihm einen Blitzstart aus dem Stand heraus. Seine Grundfärbung und marmorierte Abschattierung kann er wie ein Chamäleon dem Hintergrund anpassen. Das Fleisch ist fest und mit 1% Fett sehr fettarm. Große Tiere werden portionsweise angeboten, kleinere als Filet. Hechte kommen als Wildfang der Flussfischerei oder aus großen Teichanlagen auf dem Markt.

# HECHTPFLANZERL MIT TOMATEN- HONIG-DIP

## HAUPTGERICHT

Für 4 Portionen

### Für die Pflanzlerl

600 g Hechtfilet

1 Schalotte

3 Stängel Petersilie

2 Eigelb

1 TL körniger Senf

2 TL Zitronensaft

4-6 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2-3 EL Öl

### Für den Dip

200 g kleine Tomaten

3-4 Basilikumblätter

150 g Naturjoghurt

1 TL flüssiger Honig

1 TL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

Für die Pflanzlerl das Fischfilet kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Für etwa 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Inzwischen für den Dip die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und sehr klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Basilikum fein hacken. Joghurt mit Honig und Öl glatt rühren. Tomaten und Basilikum untermischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Fischwürfel portionsweise mit einem Mixer kurz durchhacken. Eigelbe, Schalotte, Petersilie, Senf und Zitronensaft gründlich unter den Fisch rühren. So viel von den Semmelbröseln untermischen, dass die Masse eine formbare Konsistenz bekommt. Fischmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Daraus mit angefeuchteten Händen 8 flache Pflanzlerl formen.

Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Hechtpflanzlerl darin von jeder Seite in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Oder die Hechtpflanzlerl grillen. Mit dem Dip servieren.



# BARSCH

Der Flussbarsch, am Bodensee Kretzer genannt, in der Schweiz Egli, ist ein in ganz Europa vorkommender Süßwasserfisch, der nicht gefährdet ist. Typisch sind seine geteilte Rückenflosse, sowie die rötliche Färbung der Brust- und Bauchflossen. Die vordere Rückenflosse ist mit spitzen Stachelstrahlen ausgestattet. Die Häute zwischen den Stachelstrahlen weisen häufig vereinzelt schwarze Flecken verschiedener Größe auf. Der Körper weist oft ein schwaches Streifenmuster auf.



Flussbarsche erreichen eine durchschnittliche Länge von 20 cm und werden selten schwerer als 1 kg. Am Markt sind meist Exemplare unter 500 g erhältlich. Das Fleisch des Barsches ist sehr eiweißreich, dafür sehr fettarm und verfügt über einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die sehr wichtig für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sind. Er gehört daher zu den besten Speisefischen des Süßwassers. Besonders am Bodensee und in der Schweiz sind Barsche sehr gängige und äußerst beliebte Speisefische.

# BARSCHFILET MIT PINIENKERN- GERÖSTL

## HAUPTGERICHT

Für 4 Portionen

700–800 g Barschfilets  
mit Haut

3 Zweige Minze

1 Knoblauchzehe

4 EL Pinienkerne

3 EL Olivenöl

1 kleine Scheibe Toastbrot  
ohne Rinde

1 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen. In einer beschichteten Pfanne die Pinienkerne goldgelb rösten, dann 2 EL Öl zufügen und 1 weitere Minute unter Rühren rösten. Aus der Pfanne nehmen. Die noch warmen Pinienkerne mit dem Knoblauch und zwei Drittel der Minzeblätter nicht zu fein hacken.

Das Brot klein würfeln und in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit dem Essig, sowie etwas Salz und Pfeffer unter die Pinienkernmischung heben.

Die Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten herauszupfen. Filets mit der Fleischseite nach unten in einer heißen beschichteten Pfanne ohne Fett 2 bis 3 Minuten braten. Dann umdrehen und die Hautseite weitere 2 bis 3 Minuten braten, dabei die Filets auf den Pfannenboden drücken, damit sie gleichmäßig garen.

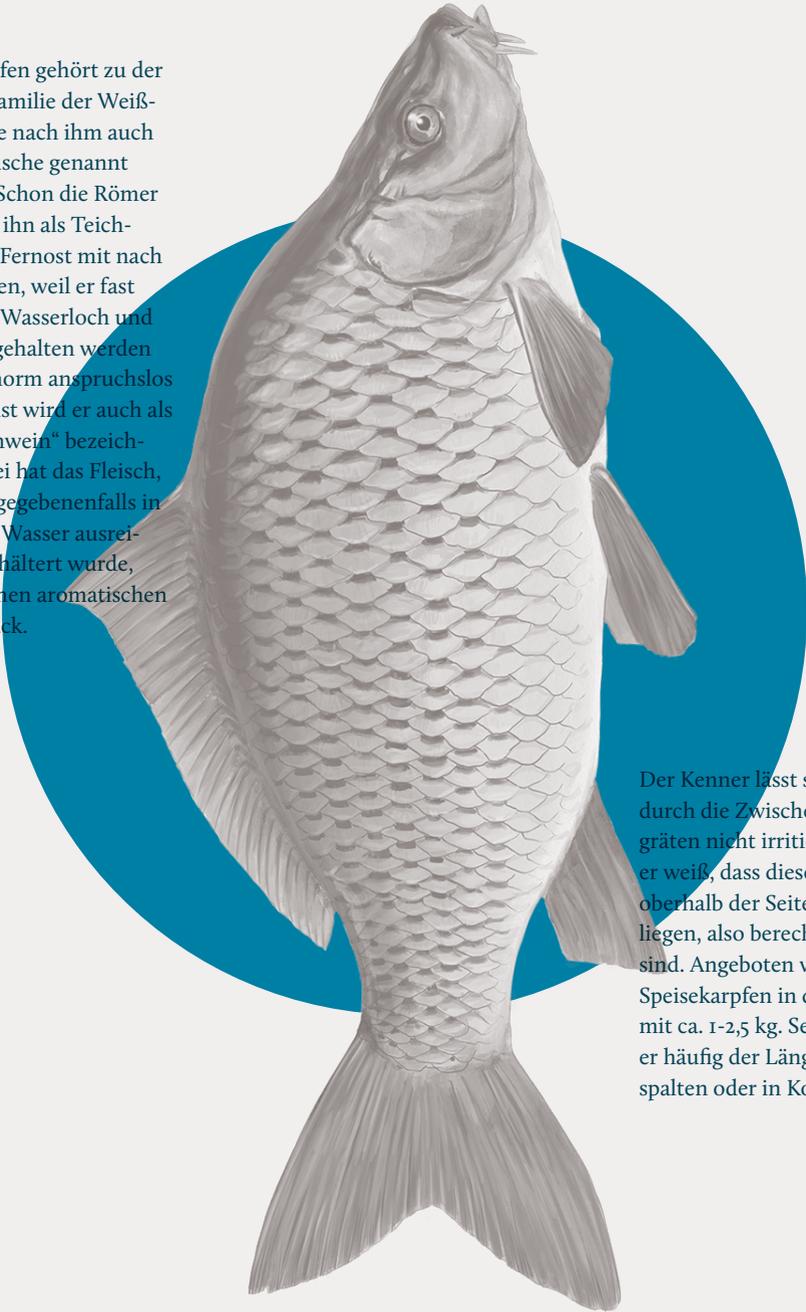
Die Barschfilets salzen, auf Teller verteilen und das Pinienkern-Geröstl darüber verteilen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und mit den restlichen Minzeblättern bestreuen. Dazu schmeckt Stangenbrot.



# KARPfen

~~~~~

Der Karpfen gehört zu der großen Familie der Weißfische, die nach ihm auch Karpfenfische genannt werden. Schon die Römer brachten ihn als Teichfisch aus Fernost mit nach Germanien, weil er fast in jedem Wasserloch und Tümpel gehalten werden kann. Enorm anspruchslos und robust wird er auch als „Teichschwein“ bezeichnet. Dabei hat das Fleisch, wenn er gegebenenfalls in frischem Wasser ausreichend gehältert wurde, einen feinen aromatischen Geschmack.



Der Kenner lässt sich auch durch die Zwischenmuskelgräten nicht irritieren, denn er weiß, dass diese im Filet oberhalb der Seitenlinie liegen, also berechenbar sind. Angeboten wird der Speisekarpfen in der Regel mit ca. 1-2,5 kg. Serviert wird er häufig der Länge nach gespalten oder in Koteletts.

# KARPFEN IN BIERSESSE

## HAUPTGERICHT

Für 4 Portionen

1 küchenfertiger Karpfen  
(ca. 1,5 kg), beim Einkauf gleich  
in 8 Portionsstücke teilen  
lassen

1 Bund Suppengemüse

2 Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

4 Wacholderbeeren

1 EL Butterschmalz

1 TL Zucker

½ l dunkles Bier

Schale von ½ Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

30 g Soßenlebkuchen

50 g Sultaninen

½ Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG

Das Suppengemüse waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln. Lorbeerblatt in Stücke teilen, Wacholder zerdrücken.

In einer Kasserolle das Schmalz erhitzen. Darin Suppengrün, Zwiebeln und die Gewürze anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und vermischen. Das Bier und die Zitronenschale zugeben. Alles Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten leicht kochen lassen.

Inzwischen die Karpfenstücke abbrausen und trocken tupfen. Sichtbare und fühlbare Gräten herauszupfen.

Die Biersoße durchsiehen, wieder in die Kasserolle zurückgießen, erhitzen, salzen und pfeffern. Soßenlebkuchen zerbröckeln, in der Soße auflösen. Die Sultaninen zugeben. Karpfenstücke in die Kasserolle legen, mit der Soße beschöpfen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Biersoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karpfen samt Soße anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.



# COREGONEN (RENKE, FELCHEN, MARÄNEN)

Die Coregonen sind keine griechischen Schreckgestalten, sondern die korrekte aber meist unbekannte Bezeichnung einer Gattung, die zu den artenreichsten innerhalb der Lachsartigen gehört. Felchen, Maränen, Renken sind vor allem in den Seen Bayerns, Norddeutschlands und Oberitaliens wegen ihrer großen Vorkommen der Brotfisch der Erwerbsfischerei und örtlichen Gastronomie. Die Verwandtschaft zu den Forellen ist nicht zu übersehen.



Neben der Fettflosse, zwischen Rücken- und Schwanzflosse, sind die stromlinienförmige Gestalt und die tropfenförmige Pupille, die wir beispielsweise von der Äsche kennen, charakteristisch. Diese nach vorne ausgezogene Pupille gibt dem Fisch ein besseres Sehfeld zum Erkennen der Nahrung. Felchen, Maränen, Renken oder wie auch immer die regionale Bezeichnung ist, sollten vor Ort beim Fischer frisch gekauft werden. Oft werden dort auch schon geräucherte oder anderweitig veredelte Produkte angeboten.

# RENKE VOM GRILL MIT KUGELSALAT

## HAPUTGERICHT

Für 4 Portionen

4 küchenfertige Renken  
(je ca. 300 g oder Forellen,  
Saiblinge)

400 g runde Mini-Kartoffeln  
(z.B. Drillinge)

350 g Kirschtomaten

200 g kleine Champignons

4 EL Weißweinessig

2 EL Gemüsebrühe

1/2 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 TL Ahornsirup

4-5 EL Olivenöl

8 Stängel Zitronenthymian

Etwas Öl zum Bepinseln

1 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Für den Salat die Kartoffeln waschen, ungeschält in kochendem Salzwasser in 12 bis 15 Minuten zugedeckt garen, danach kalt abschrecken und abtropfen lassen (auch schon am Vortag). Kartoffeln pellen.

Tomaten waschen und trocken tupfen. Champignons putzen und die Stiele abschneiden. Beides mit den Kartoffeln in eine Schüssel füllen. Essig mit Brühe, Senf, etwas Salz und Pfeffer, Ahornsirup und Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer cremig aufschlagen. Salatsoße unter die Zutaten mischen. Den Salat abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

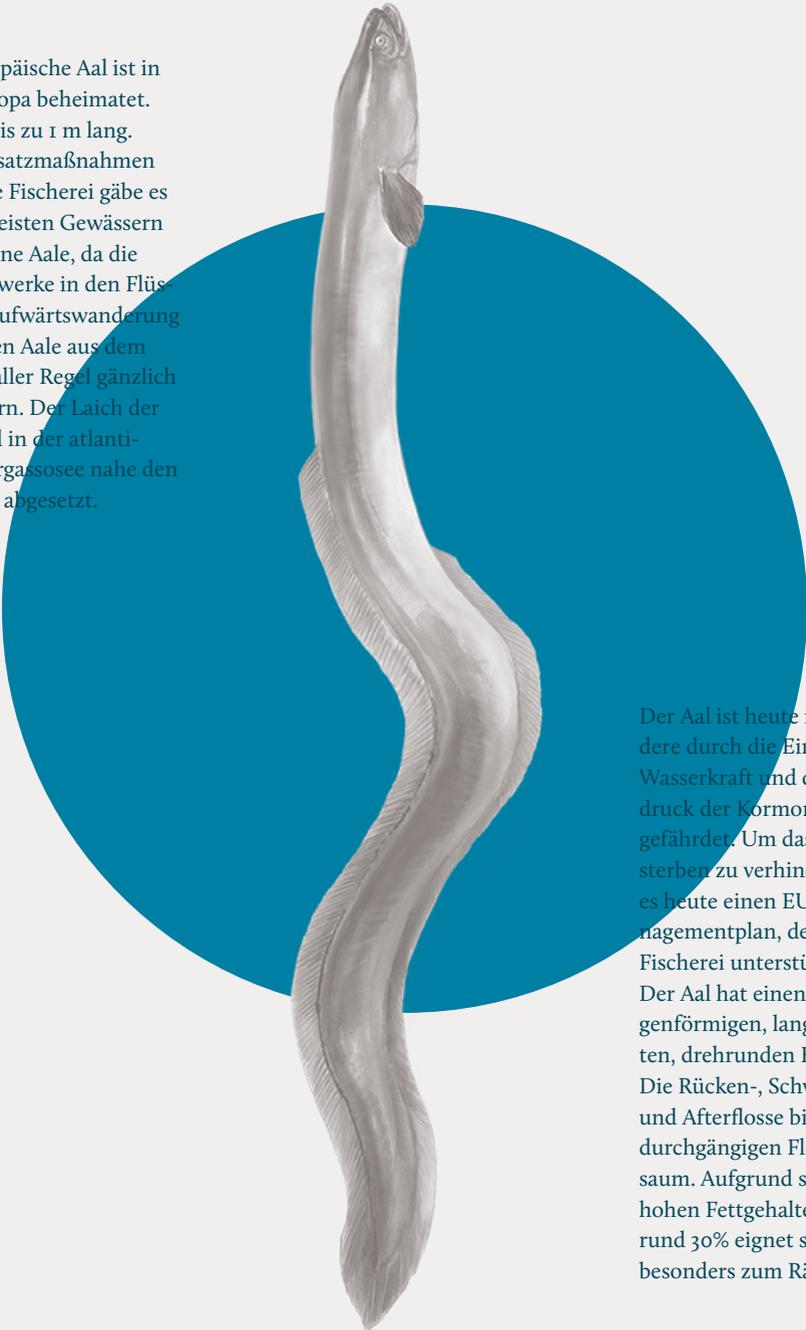
Die Renken abrausen. Innen und Außen mit Salz einreiben und 30 Minuten ruhen lassen. Thymian waschen und trocken schütteln. Den Grill aufheizen und den Grillrost einölen. Renken nochmals abrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Thymian in die Bauchhöhle verteilen. Die Fische bei ca. 200°C von jeder Seite 8 bis 10 Minuten grillen. Mit dem Kugelsalat servieren.



# AAL

~~~~~

Der Europäische Aal ist in ganz Europa beheimatet. Er wird bis zu 1 m lang. Ohne Besatzmaßnahmen durch die Fischerei gäbe es in den meisten Gewässern heute keine Aale, da die Querbauwerke in den Flüssen die Aufwärtswanderung der jungen Aale aus dem Meer in aller Regel gänzlich verhindern. Der Laich der Aale wird in der atlantischen Sargassosee nahe den Bahamas abgesetzt.



Der Aal ist heute insbesondere durch die Einflüsse der Wasserkraft und den Fraßdruck der Kormorane stark gefährdet. Um das Aussterben zu verhindern, gibt es heute einen EU-Aalmanagementplan, der von der Fischerei unterstützt wird. Der Aal hat einen schlangenförmigen, lang gestreckten, drehrunden Körper. Die Rücken-, Schwanz- und Afterflosse bilden einen durchgängigen Flossensaum. Aufgrund seines sehr hohen Fettgehaltes mit rund 30% eignet sich der Aal besonders zum Räuchern.

# TELLERSÜLZE MIT AAL

## HAUPTSPEISE

Für 4 Portionen

1,5 kg küchenfertiger Aal

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Möhre

1 Zwiebel

1 rote Chilischote

3 Zweige Dill

400 ml Weißweinessig  
(5% Säure)

2 TL Zucker

1 EL Fischgewürz

Nach Belieben: hartgekochte  
Eier, ein Stück Gurke,  
2 Tomaten und etwas Dill  
zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

Den Aal kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und samt Haut in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Stücke salzen, pfeffern und zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, grob würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und hacken. Den Dill waschen und trocken schütteln.

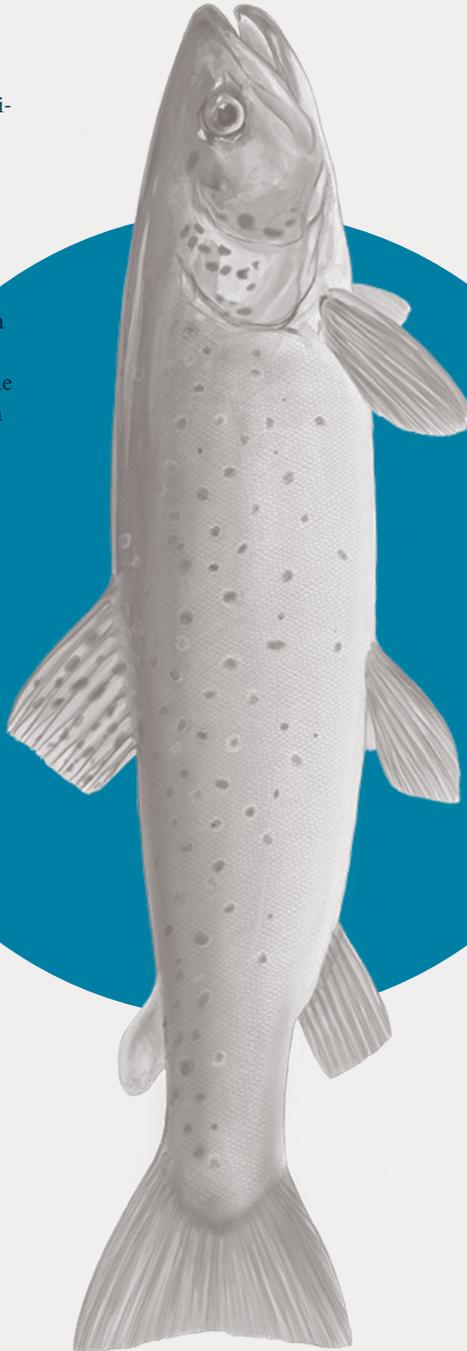
Aal mit Essig und 400 ml Wasser übergießen. Möhre, Zwiebel, Chili, Zucker, Fischgewürz und Dill zugeben. Den Aal im Sud 1 Stunde ziehen lassen.

Aalstücke aus dem Sud nehmen, Haut und Gräten entfernen. Die Aalfilets nach Belieben mit Eisvierteln, Gurkenscheiben, Tomatenachteln und einigen Dillspitzen dekorativ in tiefen Tellern anrichten. Den Sud durchsieben und über die Zutaten gießen, sodass sie damit bedeckt sind. Tellersülze zum Festwerden für 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.



# FORELLE

Die Bachforelle gehört zur Familie der Forellenartigen und hat einen spindelförmigen Körper und eine relativ breite Maulspalte. Charakteristisch sind die oft weiß eingerahmten, großen roten Tupfen. In Anglerkreisen wird sie gern „Rotgetupfte“ genannt. In freier Natur besiedelt sie die Oberläufe der Bäche, die in der Fachsprache Forellenregion genannt wird. Im Handel findet sich meist statt der Bach- die Regenbogenforelle. Sie wird in Fischzuchten bevorzugt gehalten, da sie robuster ist und schneller wächst. Sie wurde im 19. Jahrhundert aus Nordamerika eingeführt und ist seitdem hier heimisch.



Das Fleisch beider Forellenarten ist weiß bis rötlich und fest. Der Speisefisch aus Fischzuchten steht ganzjährig in guter Qualität zur Verfügung. Angeboten werden sie in der Regel in Portionsgrößen von 250 bis 350g. Lachforelle ist die Handelsbezeichnung für eine große Regenbogenforelle, die durch carotinhaltes Futter eine lachsfarbene Fleischfärbung und einen relativ hohen Fettgehalt aufweist.

# GEBEIZTE FORELLE MIT ASIATISCHEN AROMEN

## VORSPEISE / SNACK

Für 4 – 6 Portionen

2 gleich große und ganz frische Forellenfilets mit Haut (je 300–350 g; oder Filets von Lachs, Saibling, Zander)

2 Stängel Zitronengras

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)

1 Bund Koriander

50 g Palm- oder Rohrzucker

1 EL Korianderkörner

1 TL Szechuan-Pfefferkörner (oder schwarze Pfefferkörner)

2 EL grobes Meersalz

## ZUBEREITUNG

Die Fischfilets abbrausen und trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten herausziehen. Filets mit der Hautseite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen.

Zitronengras putzen, waschen und den unteren weichen Teil fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln und samt der Stiele grob hacken. Palmzucker fein reiben. Koriander- und Pfefferkörner grob zerstoßen, mit Zucker und Salz mischen. Filets damit rundherum einreiben. Zitronengras, Ingwer und Koriander auf den Fleischseiten der Filets verteilen. Die Filets mit den Fleischseiten aufeinanderlegen und in einen großen Gefrierbeutel geben. Diesen gut verschließen, damit keine Flüssigkeit austreten kann. So in eine Form geben, Brett oder Teller darauf legen und beschweren. Im Kühlschrank 8 bis 12 Stunden beizen. Dabei zweimal wenden, ohne die Filets voneinander zu lösen. Zum Servieren die Forellen aus dem Gefrierbeutel nehmen. Koriander und Gewürze abstreifen. Den Fisch trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben von der Haut schneiden.

## TIPP

Die Fischhaut nicht wegwerfen, sondern in feine Streifen schneiden, knusprig braten und dazu servieren.

## INFO

Auf diese Weise können Sie auch andere frische Süßwasserfische beizen. Die Dauer der Beize ist von Fisch zu Fisch unterschiedlich und richtet sich auch nach der Dicke der Filets. So brauchen Zander etwa 4 Stunden, Forellen und Lachsforellen 8 bis 12 Stunden, Renken und Saiblinge etwa 12 Stunden und Lachs 24 Stunden für die Veredelung.



# LACHS

~~~~~  
Noch bis in die 50er Jahre war der atlantische Lachs in Deutschland heimisch. Er ist ein Wanderer zwischen Fluss und Meer. Seine Laichplätze finden sich in den Oberläufen der Flusssysteme. Die Jungfische ziehen hinab ins Meer, wo sie bis zum geschlechtsreifen Tier heranwachsen. Ein atlantischer Lachs erreicht dort eine maximale Länge von 1,4 m mit einem Gewicht von maximal 30 kg.



Um den Zyklus zu vollenden, steigen die laichbereiten Lachse wiederum in ihre Heimatgewässer zu den Laichplätzen auf. Durch europaweite Projekte und großem Einsatz der Fischerei, kehren bereits wieder einige Lachse in Rhein und Elbe zurück und vermehren sich in einigen Nebenflüssen zunehmend natürlich. Als Speisefische kommen Tiere ganz unterschiedlicher Größe aus der Aquakultur in den Handel; in der Regel sind es Lachse mit einem Gewicht von 3 bis 5 kg.

# GEGRILLTES LACHSFILET

## HAUPTSPEISE

Für 4 Portionen

700-800 g Lachsfilet am  
Stück (oder Filet von Zander)

3 EL brauner Zucker

2-3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Veredelungsholz-Platte  
(z.B. Zedern- oder Buchenholz)

## ZUBEREITUNG

Die Holzplatte für 1 bis 2 Stunden im Wasser einweichen. Den Kugelgrill auf höchster Stufe vorheizen. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die eingeweichte Holzplatte abtropfen lassen. Lachsfilet kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und bei Bedarf entgräten. Filet mittig auf die Zedernholzplatte legen. Die Fischoberfläche mit Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben auf den Lachs verteilen, mit Zucker bestreuen.

Den Lachs samt Holzplatte auf den Grillrost setzen und den Grilldeckel schließen. Das Fischfilet bei 200 bis 220° C je nach Dicke in 12 bis 18 Minuten garen (pro 1,5 cm Dicke etwa 8 bis 10 Minuten).

Das Zedernholz mit dem Fisch vom Grill nehmen. Lachsfilet auf der Platte servieren und portionieren. Dazu schmecken gemischter Blattsalat und Kräuterris oder Kartoffelpuffer.



# RUTTE

Die Rutte ist als bodenlebender Bewohner von Fließgewässern und Seen perfekt getarnt. Die dunkle Marmorierung macht sie am Gewässerboden fast unsichtbar. Der Rücken mit zwei getrennten Rückenflossen und einer charakteristisch gerundeten Schwanzflosse ist graugrün, oliv oder braun gefärbt. Sie lebt auch z.B. in der Isar, im Bodensee und in den Voralpenseen. Sie ist ein geschätzter Speisefisch.



Der besondere Geschmack, aber auch ihr außergewöhnliches Aussehen mit der breiten Maulspalte und der einzelnen Bartel am Kinn ist ihrer Verwandtschaft geschuldet. Sie ist der einzige Vertreter der großen Dorschfamilie im Süßwasser. Eine besondere Spezialität ist die Ruttenleber, die in Feinschmeckerkreisen als besondere Delikatesse gilt.

# RUTTENFILET MIT DILLSCHMAND

## HAUPTSPEISE

Für 4 Portionen

600–800 g Ruttensefilets  
(oder beliebige Fischfilets)

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Mehl

1 Bund Dill

1 EL Rapsöl

2 EL Butter

250 g Schmand

2 EL Naturjoghurt

1 Msp. Zucker

## ZUBEREITUNG

Die Ruttensefilets kurz abbrausen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten herausziehen. Filets mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Dill waschen, trocken schütteln, Dillspitzen fein hacken.

In einer großen beschichteten Pfanne Öl und 1 EL Butter erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Aus der Pfanne heben, warm stellen.

Das Bratfett abgießen. Übrige Butter in der Pfanne aufschäumen. Schmand, Joghurt und 1 EL Zitronensaft einrühren und heiß werden, aber nicht kochen lassen. Die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Ruttensefilets auf Tellern anrichten, mit der Schmandsoße überziehen, mit Dill bestreuen und mit Röstkartoffeln servieren.



# SAIBLING

Die Saiblinge sind eine Gattung der großen Familie der Forellenartigen und haben die charakteristische Torpedoform sowie die Fettflosse. Wenn ein Lehrling des Fischerhandwerks gefragt wird, ob der frisch geschlachtete Fisch eine Forelle oder ein Saibling ist, wirft er sofort einen Blick auf die Flossenränder bei Bauch-, Brust- und Afterflosse. Sieht er einen schwarz-weißen Rand, kann er fachmännisch verkünden, dass es sich um einen Saibling handelt. Der Feinschmecker hat auch keine Schwierigkeiten Forelle und Saibling zu unterscheiden. Der Saibling hat deutlich feineres, etwas festeres Fleisch als die Forelle.



Viele behaupten, er habe auch ein edleres Aroma. Bestätigen kann das wahrscheinlich jeder, der einmal einen dünn aufgeschnittenen, kaltgeräucherten Saibling auf dem Teller gehabt hat. Grundsätzlich kann man jedes Forellenrezept auch mit einem Saibling zubereiten. Der Portionsfisch liegt bei 300 g, aber auch größere Fische werden vermarktet.

# CARPACCIO VOM SAIBLING MIT FENCHEL

VORSPEISE / SNACK

Für 4 Portionen

400 g Saiblingsfilets  
(oder Filet von Lachsforelle,  
Lachs, Renke)

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Saft einer Limette

1 kleine Fenchelknolle  
mit Grün

## ZUBEREITUNG

Die Saiblingsfilets enthäuten, zwischen Klarsichtfolie legen und mit der glatten Seite des Fleischklopfers so flach drücken, dass sie etwa 5 mm dick sind. Je zwei Filets zusammenrollen und die Rolle wie ein Bonbon in Klarsichtfolie einrollen und nochmals mit Alufolie umwickeln. Die Rollen im Tiefkühlfach etwa drei Stunden anfrieren lassen.

Zum Anrichten 4 gekühlte flache Teller mit 2 EL Olivenöl bestreichen, salzen und mit dem Limettensaft beträufeln. Die sauber geputzte Fenchelknolle mit etwas grün in hauchdünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Öl und Limettensaft marinieren. Den vorgefrorenen Saibling mit dem Messer oder mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und sofort auf den vorbereiteten Teller fächerförmig darauf anordnen. Die Fenchelscheiben mit der Marinade und dem Grün darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

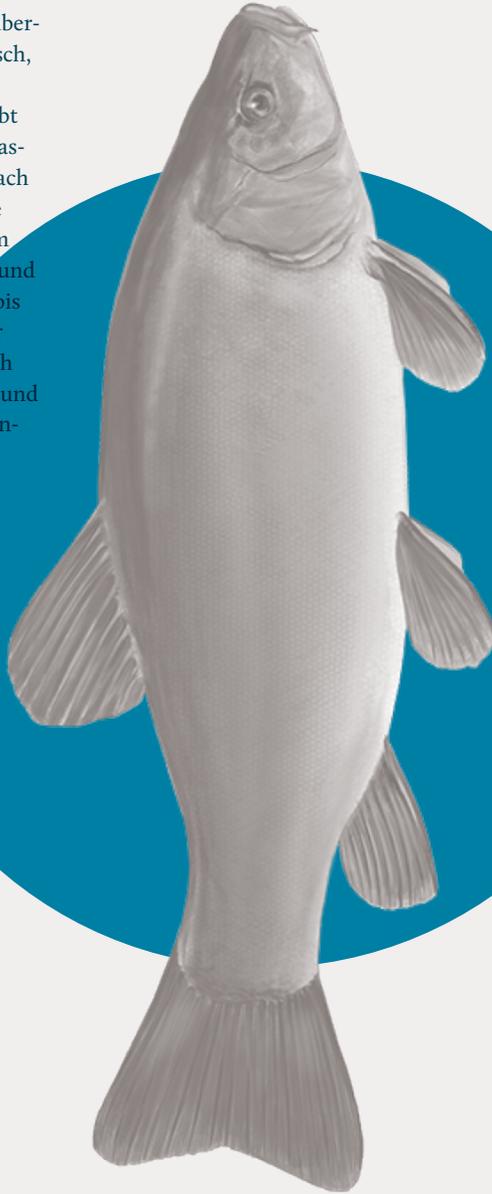
## TIPP

Man kann auch zweierlei Carpaccio auf dem Teller kombinieren, z.B. Saibling und Renke. Diese einfache Vorspeise ist zu jeder Jahreszeit ein idealer Einstieg in ein festliches Menü.



# SCHLEIE

Die Schleie, früher ein überaus geschätzter Speisefisch, ist heute etwas aus der Mode gekommen. Sie lebt im verkrauteten Flachwasser stehender und schwach fließender Gewässer. Sie wächst im Vergleich zum Karpfen langsam heran und erreicht Größen von 35 bis 50cm. Als typischer eher bodenlebender Friedfisch hat sie ein kleines Maul und eine eher kräftige gedrungene Gestalt mit hohem Schwanzstiel.



Der goldfarbene bis grünliche Körper hat kleine Schuppen und ist durch eine dicke Schleimschicht geschützt. Früher hat man dem Schleim heilsame Wirkung zugeschrieben und sie als Doktorfisch bezeichnet. Die Schleie hat zartes, wohlschmeckendes Fleisch, besitzt aber wie alle Weißfische Zwischenmuskelgräten, mit denen man umzugehen wissen muss. Gehandelt wird sie als Portionsfisch von 300 bis 500g.

# SCHLEIENFILET MEDITERRAN

## HAUPTSPEISE

Für 4 Portionen

4 Schleienfilets  
(je 160–200 g; oder Filet  
von Karpfen, Stör, Waller  
oder Rotbarsch)

1 Bio-Zitrone

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

300 g Kirschtomaten

2 Zweige Oregano oder  
Rosmarin

50 g entsteinte schwarze  
Oliven

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit etwas Öl ausfetten. Das Schleienfilet abbrausen und trocken tupfen. Evtl. noch vorhandene Gräten herauszupfen oder die Filets schröpfen (Gräten schneiden).

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Eine halbe Zitrone auspressen. Fischfilet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Filetstücke nebeneinander in die Form legen.

Tomaten waschen, nach Belieben halbieren. Oregano oder Rosmarin waschen und trocken schütteln. Blättchen oder Nadeln fein hacken. Tomaten mit Oliven, Zitronenschale, Kräutern und restlichem Öl vermischen. Salzen und pfeffern. Die Mischung auf dem Filet verteilen. Den Fisch im Ofen (Mitte) in etwa 10 Minuten garen. Dazu schmecken grüner Blattsalat und kleine gebratene Kartoffeln.



# STÖRE

Die Störe sind eine Familie großer bis sehr großer, recht urtümlicher Lebewesen. An den Seiten befinden sich fünf Reihen von großen Schuppen. Die Schwanzflosse ist asymmetrisch. Der Mund ist unterständig und kann hervorgestülpt werden. Sie leben in Europa, Nord- und Zentralasien. Primär sind sie Meeresfische, die als Wanderfische zum Laichen in Süßgewässern aufsteigen. Der atlantische Stör und der Hausen sind in Deutschland aufgrund der Querverbauungen in den Flüssen seit über 100 Jahren ausgestorben.



Mit Längen von 5,50 m und Gewichten von 1,5 t ist der Hausen der größte, zeitweilig im Süßwasser lebende Fisch. In der Fischzucht werden eine Reihe verschiedener Störarten unter anderem als Kaviarlieferanten gezüchtet. Der Stör kommt heute als Kreuzung aus der Fischzucht zunehmend als Speisefisch in den Handel. Sein weißes, festes und grätenloses Fleisch macht ihn sehr beliebt. Nicht zuletzt weil er ein optisch sehr interessanter Fisch ist, ist ein ganzer Stör die Krönung einer jeden Fischplatte.

# STÖR IN WÜRZIGER MILCH POCHIERT

## HAUPTGERICHT

Für 4 Portionen

4 Störkoteletts oder Tranchen  
ohne Haut (je ca. 200 g; oder  
Koteletts von Waller, Lachs,  
Kabeljau)

500 g mehligkochende  
Kartoffeln

400 g Hokaido-Kürbis

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Schalotte

1 Zweig Thymian

1 l Milch

1 Lorbeerblatt

1 TL Fenchelsamen

1 TL Meerrettich  
(aus dem Glas)

Außerdem: Backpapier

## ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Den Kürbis waschen, entkernen und samt Schale würfeln. Beide Gemüse in Salzwasser zugedeckt in 15 bis 20 Minuten weich kochen. Inzwischen die Schalotte abziehen, in feine Ringe schneiden. Thymian waschen. Die Milch in einen breiten Topf gießen. Schalotte, Thymian, Lorbeer, Fenchelsamen und Meerrettich einrühren und salzen. Die Milch zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze offen 10 Minuten köcheln lassen.

Die Fischkoteletts oder Fischtranchen kurz kalt abbrausen und trocken tupfen. Fischstücke in den Milchsud legen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 8 bis 10 Minuten garen. Fisch aus dem Sud heben und zugedeckt warm stellen. Den Milchsud durchsieben und  $\frac{1}{4}$  l abmessen, restlichen Sud heiß halten.

Kartoffel-Kürbis-Mix abgießen, das Gemüse fein zerdrücken. Vom abgemessenen Sud so viel untermischen, dass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stör auf vorgewärmte Teller setzen, mit etwas vom übrigen Sud beträufeln und mit Kartoffel-Kürbis-Püree anrichten.



# WALLER | WELS

Man sieht dem europäischen Wels (süddeutsch Waller) schon an, dass er ein gefährlicher Räuber in der Dunkelheit ist: Dunkle Tarnfarbe, großes Maul, sechs antennenartige Barteln. Anders als Raubfische, die ihre Beute erspähen und verfolgen, lauert der Wels am dunklen Grund von Flüssen und Seen und ortet näherkommende Beute über feinste Schwingungen, die seine sensiblen Barteln aufnehmen. Ebenso besitzt er ein feines Gehör. Er lebt als Einzelgänger und kann bis zu 3 m lang werden.



Schon alleine wegen seiner Größe ist er für Angelfischer eine echte Herausforderung. Bei größeren Exemplaren findet sich unter der Haut oft eine charakteristische Fettschicht. Kleinere Welse werden auch als Filet angeboten. Welse haben kurz-faseriges feines Fleisch, ideal zum Kochen oder Dünsten. Das Angebot bzw. die Gefahr der Verwechslung mit exotischen Welsarten ist für den Kunden leider groß. Daher sollte man den Fischverkäufer seines Vertrauens nach der Herkunft der Welse fragen.

# OSSOBUCCO VOM WALLER

## HAUPTSPEISE

Für 4 Portionen

4 Scheiben vom Waller  
ohne Haut (je ca.200 g; oder  
Scheiben von Zander, Stör)

1 Zwiebel

300 g Möhren

300 g Lauch

1 Zweig Thymian

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 ml Weißwein

400 ml Fischfond

150 g Kirschtomaten

1 Bio-Zitrone

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln. Gemüse putzen und waschen, Möhren klein würfeln, Lauch in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Möhren, Lauch und Thymianblätter darin andünsten. Salzen und pfeffern. Wein und Fond zugießen, aufkochen und offen 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen die Wallerscheiben abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischeischnen darin auf jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Die Tomaten waschen, quer halbieren.

Tomaten unter das Gemüse mischen, die Fischeischnen obenauf legen. Das ganze zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten schmoren. Währenddessen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Knoblauch schälen, winzig klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Alles vermischen und vor dem Servieren über den Waller streuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.



# ZANDER

Der Zander gehört zur Familie der Barsche. Er ist der größte im Süßwasser lebende Barschartige Europas. In Deutschland ist er heute vom Bodensee bis in die Brackwasserregionen der Ostsee verbreitet und nicht gefährdet. Der Zander hat einen lang gestreckten, spindelförmigen Körper. Die Rückenflosse ist, wie für Barschartige typisch, unterteilt in einen vorderen Teil mit Stachelstrahlen und einen völlig abgesetzten hinteren Teil mit Gliederstrahlen. Der Kopf ist zugespitzt, das Maul tief gespalten.



Darin stehen ungleichmäßig die langen, spitzen Fangzähne. Der Zander erreicht Größen von bis zu 1 m, die übliche Vermarktungsgröße liegt bei 50 bis 70 cm. Der Zander ist mit 1% Fett sehr fettarm. Da er sehr grätenarm ist, eignet sich der Zander ideal zum Filetieren, weshalb er auf dem deutschen Markt oft nur als Filet angeboten wird. Die Hauptfangzeiten liegen für den Zander im Mai/Juni und zwischen September und Dezember. Am besten kauft man frischen Zander direkt vor Ort beim Berufsfischer.

# ZANDER-GULASCH MIT PAPRIKA

## HAUPTSPEISE

Für 4 Portionen

600 g Zanderfilet (oder Filet  
von Waller, Karpfen, Kabeljau)

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Je 1 rote, gelbe und grüne  
Paprikaschote

200 g Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

2 EL Butterschmalz

2 EL edelsüßes Paprikapulver  
1-2 TL rosenscharfes Paprikapulver

100 ml kräftiger Rotwein

1/8 l Fischfond

300 g Tomatenstücke

1 Prise gemahlener Kümmel

3 Stängel Petersilie

100 g saure Sahne

## ZUBEREITUNG

Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

Inzwischen die Paprikaschoten waschen, vierteln, Stielansatz, Kerne und Trennhäute entfernen. Paprikaviertel quer in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel halbieren, in dünne Streifen schneiden.

Schmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüsepaprika zufügen und 2 bis 3 Minuten andünsten. Knoblauch dazu pressen. Beide Sorten Paprikapulver unterrühren und mitdünsten. Wein und Fond zum Gemüse geben und etwas einkochen lassen. Die Tomaten unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die marinierten Fischstücke einlegen. Gulasch einmal aufkochen lassen, bis der Zander gar ist.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Sahne glatt rühren. Zander-Gulasch abschmecken, in tiefen Tellern anrichten. Jeweils obenauf in die Mitte einen Klecks Sahne setzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

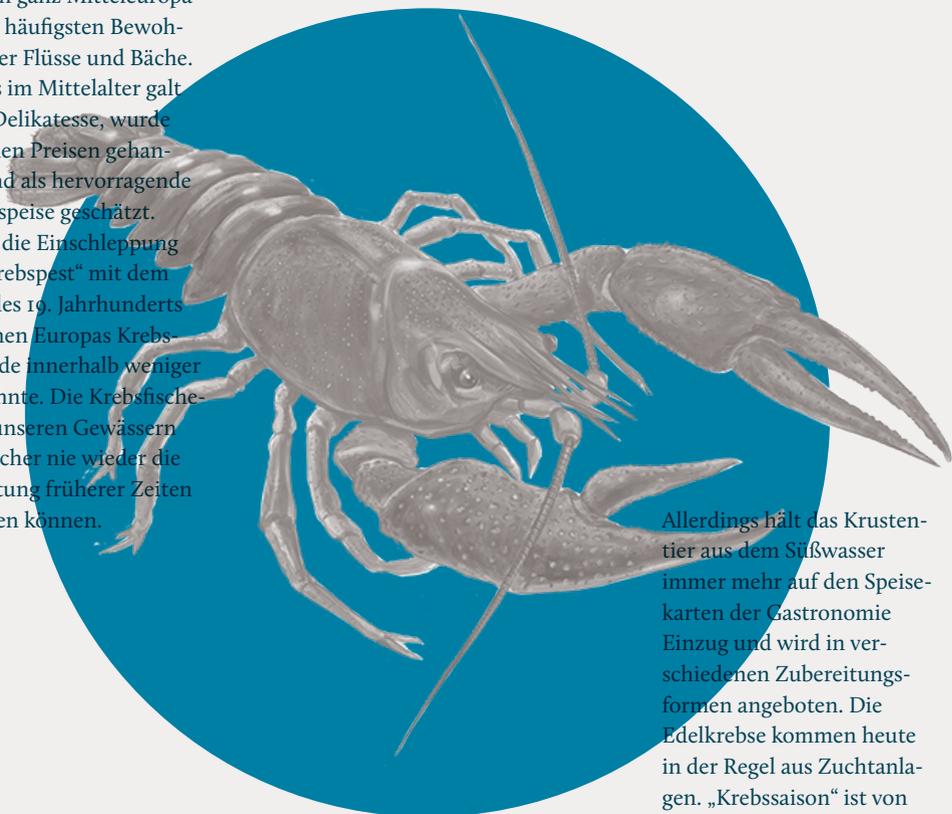
## TIPP

Feiner wird das Gericht, wenn Sie die Paprika vorher häuten.



# FLUSSKREBS

Seit jeher waren Krebse als Nahrung von großer Bedeutung. Noch vor 200 Jahren zählte der Fluss- oder Edelkrebs in ganz Mitteleuropa zu den häufigsten Bewohnern der Flüsse und Bäche. Bereits im Mittelalter galt er als Delikatesse, wurde zu hohen Preisen gehandelt und als hervorragende Fastenspeise geschätzt. Durch die Einschleppung der „Krebspest“ mit dem Ende des 19. Jahrhunderts erloschen Europas Krebsbestände innerhalb weniger Jahrzehnte. Die Krebsfischerei in unseren Gewässern wird sicher nie wieder die Bedeutung früherer Zeiten erlangen können.



Allerdings hält das Krustentier aus dem Süßwasser immer mehr auf den Speisekarten der Gastronomie Einzug und wird in verschiedenen Zubereitungsformen angeboten. Die Edelkrebse kommen heute in der Regel aus Zuchtanlagen. „Krebssaison“ ist von August bis September. Auch in Supermärkten findet man inzwischen „Flusskrebschwänze“, die jedoch meist aus China stammen und nicht mit Qualität deutscher Flusskrebse konkurrieren können.

# FLUSSKREBSE MIT WASABI-DIP

## HAUPTSPEISE

Für 4 Portionen

1,5 kg Flusskrebse  
(beim Händler vorbestellen)

150 g Schmand

50 g Salatmayonnaise

1-2 EL Wasabi-Paste

1 Msp. Salz

1/2 Bund Koriander oder Minze

1 Stange Lauch

1 Möhre

1 Zwiebel

1/2 l trockener Weißwein

2 EL Salz

5 EL Estragonessig  
(oder Weißweinessig)

1 EL weiße Pfefferkörner

1 TL Wacholderbeeren

## ZUBEREITUNG

Für den Dip den Schmand mit Mayonnaise, Salz und je nach gewünschter Schärfe 1 bis 2 EL Wasabi-Paste glatt rühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Unter den Dip rühren, abschmecken. Dip zugedeckt kühl stellen.

Für die Krebse Lauch, Möhre und Zwiebel putzen oder schälen, klein würfeln. Butter in einem großen Suppentopf erhitzen, das Gemüse darin farblos andünsten. 1,5 l Wasser sowie alle übrigen Zutaten bis auf die Flusskrebse dazugeben. Sud aufkochen und 10 Minuten köcheln. Wurzelsud sprudelnd aufkochen und die vorbereiteten Krebse einzeln mit dem Kopf voran hineingeben. Die Krebse zugedeckt, je nach Größe in 5 bis 15 Minuten gar köcheln lassen. Fertig gegarte Krebse steigen nach oben und haben jetzt eine rote Farbe.

Flusskrebse aus dem Sud heben, in einer vorgewärmten Schüssel servieren und bei Tisch zerlegen. Man kann das Krebsfleisch auch schon in der Küche aus dem Panzer lösen, dann warm oder kalt servieren. Den Wasabi-Dip und Weißbrot zu den Krebsen reichen.

## TIPP

Die Panzer der Scheren und Beine mit einer spitzen Schere auftrennen oder mit einer Teigrolle zerdrücken. Das weiße Fleisch mit einem Spieß oder einer Fonduegabel herauslösen. Zum Herauslösen des Schwanzfleisches die Seiten mit einer spitzen Schere auftrennen. Das im weißen Schwanzfleisch liegende Darmstück behutsam herausziehen.

